**Kernboodschap In je bol**

**In je bol** is dé vindplek voor mentale gezondheid, speciaal voor jongeren van 16 tot 27 jaar. Met betrouwbare en begrijpelijke informatie, ervaringen van anderen en tips en tools om zelf aan de slag te gaan. Jongeren kunnen er terecht voor een luisterend oor via telefoon en chat én vinden er suggesties voor verdere laagdrempelige hulp, online of in de buurt.

**In je bol** is ontwikkeld door zeven initiatiefnemers: [Stichting De Kindertelefoon](https://www.linkedin.com/company/stichting-de-kindertelefoon/), [MIND Us](https://www.linkedin.com/company/stichting-mind-us/), [MIND](https://www.linkedin.com/company/wij-zijn-mind/), [113 Zelfmoordpreventie](https://www.linkedin.com/company/113zelfmoordpreventie/), [Stichting Join Us](https://www.linkedin.com/company/join-us-nu/), [Transformers Community](https://www.linkedin.com/company/transformerscommunity/) en [@ease - inloophuiskamers voor jongeren](https://www.linkedin.com/company/stichting-ease/).

Samen met jongeren creëerden we een veilig en anoniem platform waar ze steun kunnen vinden, ervaren dat ze niet de enige zijn en zelf stappen kunnen zetten. Eén betrouwbare plek waar ook huisartsen, influencers, verenigingen, scholen, overheden en anderen jongeren naar kunnen verwijzen.

**In je bol** is er voor alle jongeren die even vastlopen. Door stress, twijfel of somberheid. Met dit platform zetten we een grote stap in onze gezamenlijke missie om hulp voor jongeren met licht mentale klachten toegankelijker te maken. Door de zoektocht naar laagdrempelige hulp te vergemakkelijken en onderlinge support te stimuleren, versterken we de zelfredzaamheid van jongeren.

Tekst voor jongeren

 **Zit je bol vol? Je bent niet de enige.**

Soms zit je hoofd te vol, weet je even niet waar je het moet zoeken. Daarom is er **In je bol**, hét startpunt om beter in je vel te zitten. Een plek waar je merkt dat je niet de enige bent. Je vindt er betrouwbare info, ervaringen van anderen en tools om zelf aan de slag te gaan. Even praten? Dan zijn er vrijwilligers die naar je luisteren, anoniem via chat of telefoon. Ook vind je er suggesties voor verdere hulp, online of in de buurt. Of je nou stress hebt, je alleen voelt of gewoon even vastzit – In je bol is er voor jou. Check snel **injebol.nl**

Tekst voor collega's of partners

Stress, gevoelens van eenzaamheid of gewoon even vastzitten.

**In je bol** is dé online vindplek voor mentale gezondheid, speciaal voor jongeren van 16 tot 27 jaar.

Met betrouwbare en begrijpelijke informatie, ervaringen van anderen en tips en tools om zelf aan de slag te gaan. Jongeren kunnen er terecht voor een luisterend oor via telefoon en chat én vinden er suggesties voor verdere hulp, online of in de buurt.

Meer info? Ga naar **injebol.nl**